FITNESS PRO. ALINCO

かんたん!ウエストレッチ

FA140

取 扱 説 明 書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、かんたん!ウエストレッチ「FA140」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。
尚、本製品の耐荷重制限は最大90kgです。

INDEX

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れのあることを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及びご使用はせず、ただちにサービスセンターへお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

組立前の警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品は家庭用のフィットネス器具です。学校・スポーツジム等でご使用の場合は特に、取扱説明書をよくお読みいただき、内容をご理解の上、安全面に十分注意してご使用ください。また、運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は日本国内でのみお使いください。
3. 本製品の使用は健康な方を対象としています。
   次に該当する方は本製品を使用しないでください。
   - 医師が使用を不適当と認めた方

   次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
   - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
   - 知覚障害のある方
   - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
   - 皮膚疾患のある方
   - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
   - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
   - 心臓に障害のある方
   - ペースメーカー等の体内植込型医療電子機器を使用している方
   - 呼吸器障害をお持ちの方
   - 高血圧症の方
   - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）等の急性症状のある方
   - 悪性の腫瘍のある方
   - リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
   - 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
   - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等）のある方
   - 脚、腰、首、手にしびれのある方
   - 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
   - リハビリテーション目的で使用される方

   上記以外に身体に異常を感じている時
4. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
5. 本製品の耐荷重制限は最大90kgです。体重90kgを超える方、付加荷重を持ちまたは装着し、体重と合わせて90kgを超える方はご使用にならないでください 。ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立時の警告・注意事項

⚠ 警　告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2. 本製品の「組立時」及び「ご使用中」の際には、ボルト、ナット、パイプ、駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護するマット等をご使用ください。
3. 安全のため、組立の際は、必ず、軍手等を着用してください。
4. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。

警告・注意事項

⚠ 注　意

1. 設置の際は十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や既存の家具に傷が付かないよう、注意して行ってください。
2. 組立作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。
3. 組立前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合は決して組立はしないでください。
4. 組立完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

使用中の警告事項

⚠ 警　告

1. ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。
2. ご使用前にはその都度、本体を正しく開いているか、ロックピンを正しく差し込まれているか、各部がしっかりと固定されているかどうかをご確認ください。
3. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用してください。（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。）
4. 使用中に前後左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。
5. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
6. 安全のため、本製品を脚立や踏台等のかわりに使用しないでください。
7. ご使用になる前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。いきなりトレーニングされますと筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。
8. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
9. 安全のため、使用中以外でも機器のすき間や可動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に小さなお子様が本製品に近づかないように十分注意してください。
10. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
11. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
12. 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
13. 使用者がトレーニング中に他の器具に触れないような場所に設置し、本製品の後方面には1m程度のスペースを確保してください。また、後方に人やペットがいないこと、そして障害物がないことを必ずご確認ください。
14. 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
15. 裸や薄い衣類でのご使用はお止めください。商品とのこすれにより、怪我をする恐れがございます。

⚠ 注　意

1. 本製品は、腹筋及びストレッチ用のトレーニング機器です。それ以外の用途には使用しないでください。
2. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外で使用されますと、サビや傷み・故障の原因になります。
3. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び器具の移動の際にも必ず床面を保護するマット等をご使用ください。**特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。
（弊社では床を保護するマットを別売しております。）

お手入れについての注意事項

⚠ 注　意

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
2. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

保管についての警告・注意事項

⚠ 警　告

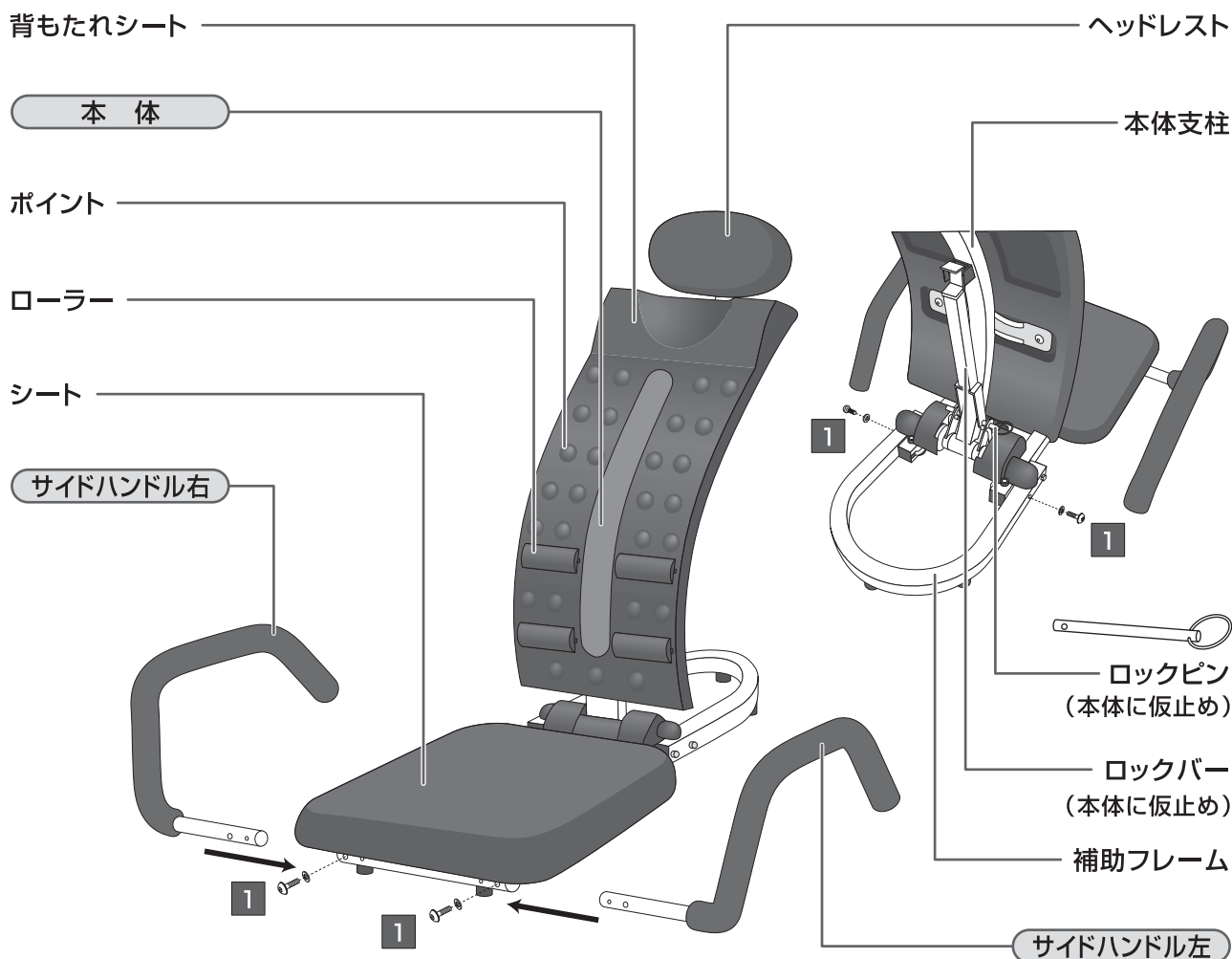
1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社サービスセンター（フリーダイヤル 0120-30-4515）までご相談ください。
3. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社サービスセンターまでご相談ください。

⚠ 注　意

1. ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。
2. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

各部の名称

梱包をあけましたら、必ず各付属品が揃っているかご確認ください。

背もたれシート
ヘッドレスト
本　体
本体支柱
ポイント
ローラー
シート
サイドハンドル右
1
1
ロックピン
（本体に仮止め）
ロックバー
（本体に仮止め）
補助フレーム
1
1
サイドハンドル左

組 立 サ イ ズ：W 550 × D 700 × H 680 mm
シートサイズ ：W 340 × D 340 mm
重　　　　量：7.5kg
適 応 身 長：約140～180 cm
耐　　荷　　重：90kg

設置上の注意

本製品を設置する上で、いくつかの注意事項があります。以下の注意事項を確認し、適した場所でトレーニングを行ってください。

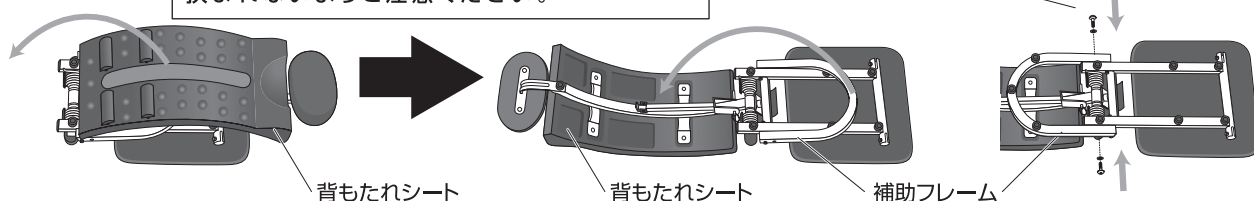
●運動スペースを十分に確保してください。
●周囲に障害物のない固く水平な床の上に設置してください。不安定な場所では本体が転倒し事故の原因になります。
●床や既存の家具に傷が付かないよう床を保護するマットなどを敷いてご利用ください。
●本体の周囲、特にその後部に人（お子様）やペットがいないこと、そして障害物がないことを必ずご確認してください。
●運動中に壁や物に当たらないように、本体後方のスペースは1m以上確保してください。

組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

必ず、軍手等を着用し、組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、すべて作業が終わった後、付属の工具等を使ってしっかり増し締めしてください。（付属の工具は本書と共に保管しておいてください。）

1 背もたれシートを開いて補助フレームを固定用ネジ(2箇所)で固定します

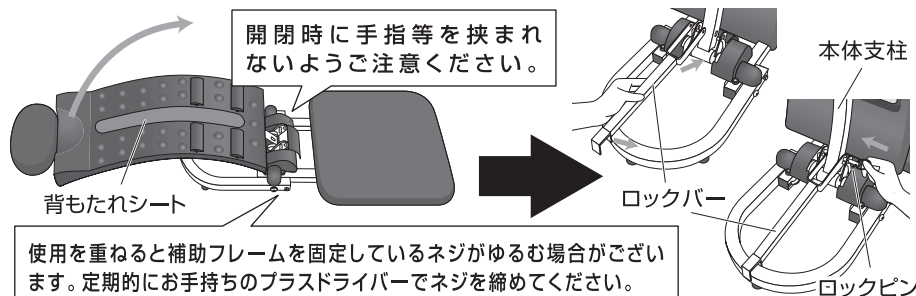
梱包内から本体とサイドハンドル、部品を取り出し、本体の背もたれシートを下図のように開きます。その後、補助フレームを背もたれシート側に開いてから、1 固定用ネジ+ワッシャー（2箇所）で補助フレームをしっかり固定します。

シートや補助フレームの開閉時は、手指等を挟まれないようご注意ください。

背もたれシート

2 本体支柱にロックバーを挟み、ロックピンで固定します

本体を表向きに返してから、仮止めされているロックピンを抜き、背もたれシートをゆっくり起こします。下図のように本体支柱にロックバーを挟み、ロックピンでしっかり固定します。

使用を重ねると補助フレームを固定しているネジがゆるむ場合がございます。定期的にお手持ちのプラスドライバーでネジを締めてください。

本体支柱

ロックピン

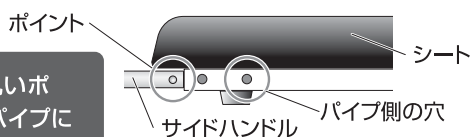
ロックピンが入りにくい場合、シートを前後に動かし、位置を調節しながら差し込んでください。

ロックピンは必ず奥まで差し込み、先端が支柱にしっかりと引っ掛かっていることを確認してください。

3 本体にサイドハンドルを取り付ければ、組立は完了です

左右のサイドハンドルを本体シート下部のパイプにしっかり差し込みます。 1 固定用ネジ+ワッシャー（2箇所）を付属の工具でしっかり締め付け、サイドハンドルを本体に固定します。

⚠注意

サイドハンドルは、その先端の丸いポイントを指で軽く押さえながらパイプに差し込み、そのポイントがパイプ側の穴に合うようにゆっくり押し込みます

運動前には、再度ロックピンがしっかり固定されているかご確認ください。

⚠警　告

- 背もたれシートや補助フレームの開閉時、サイドハンドルの取付の際には、指づめに十分ご注意ください。
- ご使用前には、必ずロックピンが奥まで差し込まれているかご確認ください。

運動方法について

運動を開始する前に、ロックバーを
【運動時】の位置へ固定してください。

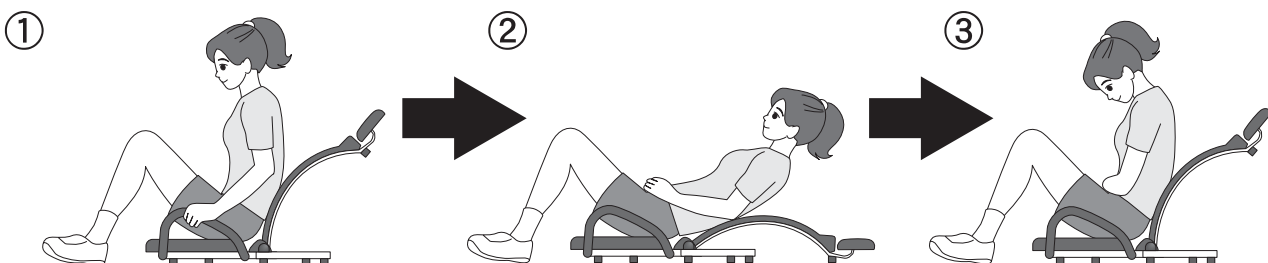
本製品をイスとして利用される場合は、
P6【ロックバーについて】をご参照ください。

ストレッチ　背すじを気持ちよく伸ばします

①両膝を軽く曲げシートに腰を掛けます。その時、背もたれシートに背中が軽く触れる程度に腰掛けてください。
②両手を頭の上に伸ばし、息を吐きながら上体を後にゆっくり倒していきます。背すじが気持ちよく伸びたところで上体を倒すのをやめてください。
③息が吐き終わったら、呼吸を止めず、細く長い呼吸を続けます。その姿勢を20〜30秒程度維持して背すじをストレッチしてください。
④その後、上体をゆっくり起こし、元の姿勢に戻してください。
※両手を頭の上に伸ばすのがきつい方は、サイドハンドルを握った状態でストレッチしてください。

⚠ ポイント
背もたれシートには27個のポイントと4つのローラーが配置されています。
運動中に心地よい刺激をカラダに与えます。

腹筋エクササイズ　鍛えられる部位:おなか、腰の筋肉

①両膝を軽く曲げ両手をおなかにあててシートに腰を掛けます。その時、背中が軽く背もたれシートに触れる程度に腰掛けてください。
②上体を後にゆっくり倒していき、背もたれシートの反動を利用してゆっくりと上体を起こします。上体を起こす際は、息を吐きながら、おなかの筋肉を意識して上体を戻してください。
③この運動を20〜30回程度繰り返しましょう。また、運動に慣れてきたら徐々に反復回数を増やし、上体を出来るだけ後に倒してください。
※この運動がきつい場合はサイドハンドルを握って行いましょう。

⚠ ポイント
反動を利用して上体が戻りだしたら、しっかり腹筋を縮めるイメージで上体を起こしましょう。

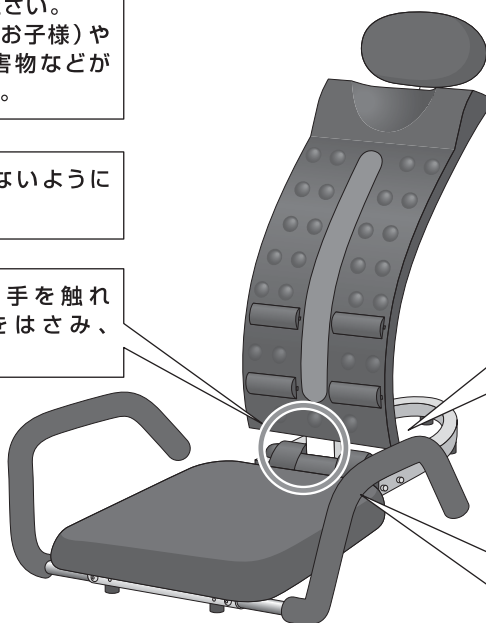
⚠ 注　意
- 腰や首、背骨などに疾患をお持ちの方は医師にご相談の上、ご使用ください。
- 本製品を使用中に腰などのカラダの一部が痛くなったり、だるさを感じた場合はすぐに機器の使用を止め、休息をとるようにしてください。
- 裸や薄い衣類でのご使用はお止めください。商品とのこすれにより、怪我をする恐れがございます。

使用上の注意

運動スペースを十分確保してください。
本体の周囲、特にその後部に人（お子様）やペットがいないこと、そして障害物などが置いていないかご確認ください。

本体の開閉時は手指等を挟まないように十分ご注意ください。

使用時には、本体可動部には手を触れないでください。手指などをはさみ、事故の原因になります。

床面を保護するマットなどを敷いてご使用ください。
※弊社では、床を保護するマットを販売しております。

運動中に壁や物に当たらないように、本体うしろのスペースは1m以上確保してください。

運動前には、再度ロックピンがしっかり固定されているかご確認ください。

本体フレームや補助フレームを持って移動されますと、手指をはさむ場合がございますので、持ち運びの際には左右のハンドルを両手で持ってください。

お手入れとロックバーについて

お手入れ方法

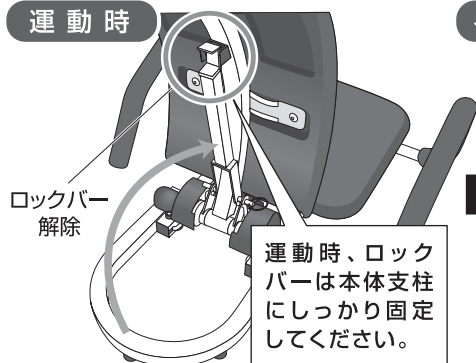
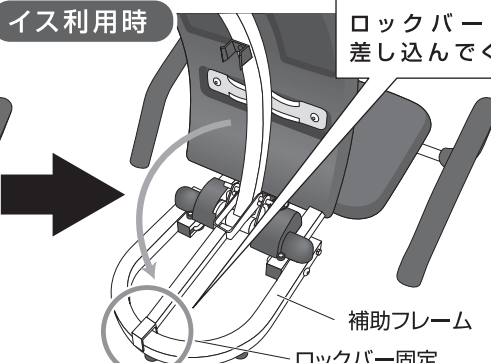
●本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを乾いた柔らかく乾いた布で軽く拭いてください。

●汚れが落ちない場合は、ぬるま湯で中性洗剤をうすめ、柔らかな布に浸し、よく絞ってから汚れを拭き取り、水を浸した布で軽く拭いてください。

⚠注意

- シンナー系や酸系の強い洗剤でもお手入れはお避けください。
- 硬い布で拭くと傷や破れの原因になりますので使用しないでください。

ロックバーについて（運動時やイス利用時）

本製品は背もたれシートの裏面に背もたれシートを動かないように固定できるロックバーが付いています。イスとして利用される場合は、下図のようにロックバーを補助フレームにしっかりはめ込みます。

⚠注意

イスとして利用される場合は、再度ロックバーがしっかり固定されているか必ずご確認ください。